••• CIBLE marron

CIBLES couleurs

CADRE SPECIFIQUE

La Cible Marron est le sixième niveau de tir délivré au tireur, à l'issue d'un deuxième cycle d'entraînement se déroulant sur l'ensemble d'une saison sportive. Au cours de ce niveau, les tireurs devront mettre leur technique au service de la performance en étant capable de l'analyser et de l'adapter.

ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITES

Philosophie du cycle Cible Marron :
Dans la progression "Cibles Couleurs", ce cycle est centré sur l'organisation et l'adaptation de la technique et du matériel pour les mettre au service de la performance. Cette recherche sera effectuée principalement dans la discipline de prédilection du tireur, mais l'entraîneur aura également la responsabilité morale de lui donner l'envie de poursuivre son initiation vers d'autres disciplines.

Valeurs et Qualités éducatives :
les notions de Fraternité et de Responsabilité.

La valeur « *Fraternité* » et la qualité « *Responsabilité* » doivent être au cœur de l'action pédagogique de l'entraîneur, pendant ce cycle particulièrement long. En effet, les éléments déterminants du progrès à partir de ce moment de la progression ne peuvent plus se concevoir sans l'aide des autres.

« ***Fraternité*** » **:**
Le club est un vivier permanent d'enrichissements technique, matériel et pédagogique. La progression à partir de ce cycle ne sera possible que grâce à la communication entre tireurs qui permet d'optimiser les apprentissages. L'entraîneur doit mettre en place les conditions de cette fraternité en favorisant l'entraide au sein de la structure d'entraînement, puis en organisant la rencontre avec les autres sections du club. Par la diversité de ses disciplines et le mélange des générations, le tir est un facteur de lien social.

« ***Responsabilité*** » **:**
La pratique du tir, par sa nature, génère le sens des responsabilités.
De la Cible Blanche à la Cible Bleue le tireur a, en effet, appris à se comporter avec une arme dans le respect des autres tireurs et des règlements. Au cours de la Cible Marron, confronté à des choix décisifs de matériels, de technique ou même de stratégie, il devra prendre souvent seul, et rapidement, des décisions afin d'être plus efficace en compétition, tout en assumant les conséquences. Cette qualité lui servira à se construire en réel tireur. « Un tireur responsable est un tireur sur la voie de la réussite ».

OBJECTIF N°1

Développer le sens de la responsabilité

1.1 Montrer l'exemple aux plus jeunes

Pour engager vraiment un jeune dans la dynamique de son club, l'entraîneur doit le responsabiliser en regard des plus jeunes, en faisant l'effort de lui déléguer certaines tâches. Fort de ses propres apprentissages de la progression "Cibles Couleurs", le tireur aspirant au niveau Marron peut commencer à conseiller les plus jeunes. Il est capable de montrer l'exemple tant au niveau technique que comportemental et souvent son intervention sera bien perçue par ses partenaires.
L'entraîneur doit trouver, auprès de chaque jeune, des aptitudes pour assurer certaines tâches, ce qui allègera d'autant plus, le management de ses entraînements.

Quelques exemples de rôles à mettre en évidence chez les tireurs de ce niveau :

le bricoleur, le spécialiste des détentes, celui qui entretient les armes, le garant de la sécurité, l'organisateur, celui qui peut démontrer, le rassembleur, l'animateur, le passionné d'informatique…

1.2 Découvrir le règlement sportif des disciplines complémentaires

(Règlements spécifiques)

De la même manière et dans le même esprit dont il a procédé à la Cible Verte, l'entraîneur devra sélectionner les éléments des procédures de tir et les principales règles d'arbitrage des disciplines complémentaires pour les faire découvrir aux jeunes tireurs, lors de situations de tests mises en place au cours du cycle, avant d'aborder toute pratique compétitive dans ces disciplines.
Au cours de la Cible Marron, chaque tireur devra donc, dans une discipline complémentaire, avoir connaissance des procédures de tir en compétition ainsi que des règlements sportifs auxquels il devra s'astreindre.

Rappel des procédures spécifiques d'une compétition :

L'attribution des postes de tir (séries, tirage au sort ou places libres), le contrôle du matériel, l'échauffement, l'installation au poste de tir (temps de préparation), la durée du match…etc.

Rappel des règles de tir essentielles :

La sécurité spécifique, le contrôle des points, les incidents et interruptions de tir, les barrages…etc
Toutes ces informations sont disponibles sur le Règlement Sportif des diverses disciplines (site internet FFTir).
L'entraîneur incitera les jeunes tireurs à garder une trace écrite de ces règles sur leur cahier de Tir.

1.3 Découvrir le fonctionnement de la détente de son arme

Pour faire un petit pas vers l'autonomie de fonctionnement recherchée au niveau supérieur, et pour mieux appréhender le travail autour des techniques de lâcher qui seront abordées au cours du cycle, il est temps pour l'entraîneur de s'attaquer au projet ambitieux d'expliquer le fonctionnement d'une détente à ses élèves. Pour réaliser cet enseignement, soit l'entraîneur a développé des compétences et dispose d'outils spécifiques, (méca-

nismes en coupes ou schémas grossis à partir de documents d'usines), soit il demande au spécialiste du club de traiter cette partie.

Programme à traiter :
a) connaître les différentes pièces,
b) comprendre le fonctionnement général et le rôle de chaque pièce,
c) connaître les possibilités de réglage.

OBJECTIF N°2
Savoir-faire techniques

2.1 Organiser sa technique dans un but de performance

2.1.1 Comment renforcer la position *(GPI p. 42-43)*

Une fois que les élèves sont capables de construire une position reproductible, de la placer finement en utilisant des repères visuels, le but recherché maintenant visera à améliorer la stabilité d'ensemble de cette position en proposant des situations d'entraînement spécifiques.

Quelques précautions sont nécessaires, quand on aborde ce domaine à l'entraînement, car il ne faut pas leurrer les élèves. A un moment donné, si l'entraîneur veut faire progresser l'élève en stabilité, soit en diminuant sa zone de bouger soit en améliorant son endurance de stabilité, il n'y a que le temps passé au pas de tir ainsi que l'acceptation de repousser les limites qui permettra cette progression.
Toute une batterie d'exercices traditionnels sont à la disposition de l'entraîneur pour rendre moins ingrate cette période d'apprentissage. Il dispose aussi de sa propre inspiration pour systématiser l'utilisation de la règle de l'alternance dans la construction de ses séances ou leur répartition dans le cycle.

Principaux exercices permettant de travailler la stabilité
(à adapter par l'entraîneur) :

a) tous les exercices basés sur le travail de proprioception (enlever chaussures ou veste, tapis souple etc.)
b) augmenter nettement le nombre de coups sur chaque exercice ou sur une séance,
c) augmenter légèrement le poids de l'arme en utilisant des contrepoids ou des élastiques lestés,
d) faire de longues visées avant le départ du coup ou de longues tenues après le décrochage,
e) faire du tir à sec devant une feuille de papier millimétré en essayant de restreindre son bouger.

2.1.2 Comment adapter son lâcher ? *(Classeur de l'Entraîneur : techniques du lâcher)*

En sortant de la Cible Bleue, le tireur sait réaliser une action de doigt dite en pression continue ou progressive. L'objectif de la progression Cible Marron est de lui permettre d'adapter cette technique de lâcher en découvrant deux autres façons d'appuyer sur la queue de détente. Le tireur disposera ainsi de la capacité de choisir une technique de lâcher qui lui permettra d'avoir une meilleure adaptation (coordination) en fonction de la situation (stable ou non stable), selon la spécificité de la discipline (pré-

cision ou vitesse) ou de la position (couché, genou ou debout). Les différentes techniques que nous allons voir, se travaillent avec la gamme habituelle d'exercices, en passant par les mêmes étapes de l'apprentissage : réalisation, perception puis compréhension du geste.

2.1.2.1 Le lâcher en palier de pression

Descriptif : lâcher « en palier », consiste à venir s'appuyer sur le dernier point dur (point de décrochage) de la détente à l'aide de courtes pressions progressives et successives, de plus en plus prononcées jusqu'après le décrochage et la percussion, suite à des relâchements plus ou moins complets de la queue de détente. C'est un magnifique lâcher d'étude qui permet de prendre conscience de la progressivité de l'action du doigt et qui permet également d'apprendre à gérer les situations de coordination lâcher-stabilité et de lâcher- visée.

2.1.2.2 Le lâcher en préparation

Cette technique ne doit pas être confondue avec la phase de préparation du lâcher. C'est une pression du doigt spécifiquement adaptée pour la compétition, qui n'est utilisable que par un tireur entraîné, possédant une bonne maîtrise du « lâcher en pression continue ».

Descriptif : la spécificité du « lâcher en préparation » se situe au niveau du dernier point dur.
Le tireur doit venir se mettre en appui « actif » sur le dernier point dur, d'une manière légèrement plus dynamique, tout en essayant d'engager encore plus de pression au-delà du point de décrochage. Le tireur porte ensuite son attention sur la continuation de la pression puis sur la visée. C'est l'automatisme de pression continue du doigt, mis en place puis entretenu par un travail permanent qui permettra au « lâcher en préparation » de fonctionner.

Attention : en fonction des disciplines et du poids des détentes, cette pression supplémentaire par rapport au lâcher « en pression continue » se rapprochera plus d'un domaine « mental » au niveau de l'intention que d'une réelle prise de poids mesurable. La préparation doit être fine, c'est pour cela qu'il faut posséder ou développer une certaine maîtrise de la détente pour pouvoir utiliser cette technique.

2.1.3 Comment reconnaître sa zone de visée ?

Tout au long des différentes étapes antérieures de la progression «Cibles Couleurs», les entraîneurs ont constamment incité leurs tireurs à ne pas rechercher une image de visée parfaite, préalable à l'action de lâcher, en acceptant l'idée qu'il suffit d'être sur une zone de visée assez large. La période est adéquate maintenant pour apprendre aux élèves à mieux connaître et repérer la zone de visée utilisable en fonction du niveau de stabilité atteint. De nombreuses solutions sont à disposition pour expliciter, faire découvrir puis faire mémoriser la zone de visée utilisable par un tireur. L'utilisation de schémas ou de gabarits plastiques permet de sensi-

biliser les tireurs à cette notion de zone en montrant l'arrivée théorique d'un écart parallèle. Par contre, pour faire accepter au tireur cet état de fait, il faut qu'il puisse le vérifier en tirant. Dans cette optique, le tir en appui très stable, comme le tir en appui assis l'arme posée sur un coussin, reste l'exercice incontournable pour appréhender puis tester, voire mémoriser les diverses situations de visée. Les entraîneurs et les clubs disposant d'un analyseur de visée (ex : Noptel, Scatt ou Rika) ont l'outil idéal pour enrichir cette prise d'information (exemple de feed-back : activation de l'alarme sonore informant en permanence le tireur de sa situation de visée).

Il est nécessaire d'explorer large, en osant tirer sur des images bien décentrées puis en vérifiant immédiatement le résultat en cible. Le jeune tireur obtient souvent ainsi de très bons résultats, si la concentration visuelle est très vive.

Consigne : *bien mémoriser la zone de "bougé acceptable" tant dans le plan horizontal que vertical et bien relativiser ensuite en tir debout, grâce au travail d'annonce, la part d'erreur revenant à la visée ou au lâcher.*

2.1.4 Comment orienter sa coordination générale ?

2.1.4.1 Savoir adapter le rythme de la séquence

Avec l'entraînement et la régularisation de l'ensemble des gestes, la durée de la séquence de tir a commencé à se stabiliser à la fin du niveau bleu. Le premier but poursuivi par l'entraîneur dans ce domaine au cours de la cible marron consistera à persister dans ce travail pour arriver à une certaine automatisation des gestes entraînant chez chaque tireur une séquence de tir incorporant quelques éléments de personnalisation, mesurables dans un espace-temps compris environ entre 10 et 60 sec, selon ce que l'on mesure.
Une fois assimilée par le tireur, cette séquence de tir peut être considérée comme une base lente où il prend le temps de contrôler la réalisation de chaque étape.

En deuxième intention, l'entraîneur doit maintenant identifier auprès des tireurs les différents moments d'une séquence où ils peuvent aller à l'essentiel en s'appuyant sur l'automatisation du geste pour en disposer ainsi d'un plus rapide, sans en négliger les moments déterminants.

Eléments de la séquence permettant de gagner beaucoup de temps, la position étant déjà placée :

- *la période de récupération entre deux coups (apprendre à enchaîner sur le coup suivant sans attendre),*
- *les gestes mécaniques (changement carton et chargement de l'arme par organisation du poste de tir),*
- *la phase de coordination lâcher-visée (entre 3 et 5 sec par acceptation de pression sur zone de visée),*
- *la période d'analyse en fin de tir (savoir aller à l'essentiel).*

Eléments de la séquence à ne pas négliger intervenant dans la réussite du geste :

- *le placement de l'arme (bien fait, il élimine certains parasitages musculaires),*
- *le tassement (il intervient directement sur la qualité de la stabilité),*
- *l'entrée en cible (précise, elle renforce la qualité de visée et permet la phase de préparation du lâcher),*
- *la coordination lâcher-visée (la réussite dépend des dernières secondes, avant le décrochage).*

2.1.4.2 Utiliser l'annonce pour revenir sur la coordination apprise

La qualité de l'annonce est un élément à prendre en compte par l'entraîneur plutôt en fin de cycle.
Le fait d'être dans une situation d'annonce résolument pessimiste (annoncer plutôt en dessous de la valeur du point qu'on tire), ou fonctionner sur une annonce plutôt optimiste (voir des 10 alors que l'on tire en fait des points en dessous), implique des causes techniques identifiables.
L'entraîneur doit donc s'appliquer à mettre en place différents exercices, et discussions pour traiter de l'annonce et favoriser ainsi l'analyse des tireurs.

Situation optimiste : *Lors d'une situation de tir, lorsqu'un tireur annonce presque systématiquement un bon plomb et n'obtient en retour que des impacts moyens, cela veut dire que c'est quelqu'un qui fait partir son coup volontairement en fonction de la qualité de son image de visée. Il est dans une stratégie visée-lâcher. Comme c'est lui qui a décidé de finir son geste alors qu'il percevait une bonne situation de visée, il reste en mémoire visuelle sur cet instant décisionnel et ne perçoit donc pas ce qui s'est réellement passé au moment de la percussion.*

Situation pessimiste : *Quand un tireur annonce des balles moyennes ou des fautes de direction et obtient en retour plutôt de bons plombs, cela traduit chez le tireur, plutôt une bonne tenue après le départ du coup, avec la capacité d'attendre que le coup parte, parce qu'il a fini d'appuyer. Il est dans une stratégie lâcher-visée. Dans cette situation l'accommodation, étant, sur les organes de visée, le cerveau peut enregistrer tous les mouvements que fait le guidon au moment du départ du coup par rapport au cran de mire et/ou au visuel en pistolet mais seulement par rapport au visuel en carabine. Le tireur est donc influencé pour annoncer une faute en conséquence de la moindre déviation perçue.*

Pour être performant en compétition et pouvoir revenir sur la coordination apprise, l'entraînement du tireur doit donc développer cette capacité à toujours reproduire son geste en cas d'analyse défavorable ou simplement à persister dans le geste, si ce dernier est perçu dans une configuration satisfaisante.

OBJECTIF N°3

Capacité de réussite

La première capacité de l'objectif n°3 est obtenue suite à la sélection et à la participation à un championnat SEC Régional, quelle que soit la discipline tirée. Ce but concrétise une saison sportive et traduit un certain niveau de pratique tout en restant abordable pour le plus grand nombre de jeunes tireurs.
Le deuxième sous-objectif est plus aisément accessible à tous les tireurs, puisqu'il suffit de participer dans une discipline complémentaire à une compétition d'entraînement organisée par un club, et de le prouver avec une fiche de match signée ou un palmarès.

FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU

CIBLE MARRON

	COMPETENCE RECHERCHEE	EXERCICES PRINCIPAUX	CONSIGNES POINTS CLES	TESTS DE VALIDATION
OBJECTIF N° 1	**SAVOIR :** ♦ Les fonctions d'une détente. ♦ Le règlement sportif d'une autre discipline. **SAVOIR ETRE :** Responsable.	Expliquer les principes de fonctionnement. Lister les points essentiels du règlement. Déléguer aux jeunes des tâches d'encadrement.	Grossir un schéma de fabricant. Donner une fiche avec les points principaux. Identifier les tâches en fonction des aptitudes.	Le tireur est capable de repérer les diverses pièces sur une détente. Le tireur sait répondre à un petit questionnaire. C'est le regard de l'éducateur sur le jeune.
OBJECTIF N° 2	**SAVOIR :** Utiliser plusieurs techniques de lâcher.	Exercices habituels du lâcher avec consignes sur la réalisation. Cette capacité s'observe en regardant le doigt du tireur.	S'assurer que le tireur a compris la spécificité. Faire souvent décrire. Regarder la motricité du doigt.	Etre capable de garder son groupement en utilisant sur 2 x 8 coups deux techniques différentes. Mesure des impacts les plus éloignés.
	SAVOIR : Estimer sa visée.	Tester en appui les différentes situations d'erreur parallèles.	L'usage d'un stylo lumineux (laser) permet de mieux saisir ce paramètre.	Etre capable d'annoncer en valeur de point. Réussir 7/10 essais.
	SAVOIR : Ajuster sa coordination ♦ en accélérant le rythme. ♦ selon l'annonce.	Accélérer le rythme, faire tirer 15 cps en 7 mn. Analyser la qualité des annonces pour intervenir sur la séquence ou la stratégie de tir.	Aller à l'essentiel sans négliger les points forts de la séquence de tir. Annoncer en valeur, proximité et direction.	Etre capable de tirer 10 cps en 5 mn en gardant son niveau (différence max-5 pts). Faire un test d'annonce avec trois critères, avec taux de réussite de 60 %.
	SAVOIR : ♦ Réaliser correctement les gestes de base, dans une autre discipline. ♦ Atteindre le visuel.	Voir les fiches spécifiques des disciplines complémentaires en annexe.	Voir les fiches spécifiques des disciplines complémentaires en annexe.	Etre capable dans une 2ème discipline de démontrer le geste en réussissant à atteindre le visuel 6 fois sur 10.
OBJECTIF N° 3	**CAPACITE à REUSSIR :** ♦ Se qualifier au régional, ♦ Faire une compétition dans une 2ème discipline.	Se qualifier et tirer le Championnat régional. Participer à un match de club.	Faire valider par le club organisateur dans les deux cas une fiche de match ou présenter le palmarès.	Présenter un palmarès régional avec son nom. Valider un score dans une deuxième discipline.